

特集2：健康であるために何をすべきか？**健診から始める健康づくり**

露 原 理 恵

藍住町保健センター

はじめに

健診という、「また受けるの?」「面倒だなあ」と思われる方がいるかもしれません。

また、「自分は健康だから必要ない」と拒まれる方もいるでしょう。しかし、健診を受けることは、これからの自分の人生、そして自分を取り巻くすべての人の人生をも左右する重要なものなのです。

徳島県の健診受診率の現状

徳島県と全国の受診率を比較すると、基本健康診査・婦人がん検診については全国とほぼ同程度がそれ以上の受診率がありますが、それ以外の健診では受診率は大きく下回っています。健康意識の高い方が増えているように感じますが、実際に自分の健康状態を把握している方は限られているのかもしれません。

健診の重要性

病気で亡くなる方の中には、健診を受けたことがない人、受けたことはあっても何年も前になる人などが多いようです。「健診を毎年受けてさえいれば、発症する前に生活習慣を見直せたかもしれない」「早期に発見し、進行を防げたかもしれない」と、本人はもちろん、家族や周囲の人はさまざまな思いを抱くでしょう。また、精神的なつらさや悲しみだけではなく、家族にとっては経済的な負担が大きくなることもあります。誰も、大事な

人を悲しませたり苦しませたりはしたくないものです。そして、何よりも自分自身が楽しく健康に毎日を過ごしたいものです。

そのためには健康管理が大切です。自分のために、家族のために、スタートラインとして健診を受けましょう。

生活改善に活かして

「A判定は安心」「B判定ならまだ大丈夫」という思いをもちやすいものですが、A判定には「今は病的な状態ではないけれど、今後の予測はできないので生活に注意をしましょう」という意味が、B判定には「治療の必要はないけれど、日常生活に注意し定期的な検査で経過をみましょう」という意味がこめられています。健診を受けたことに安心せず、結果を生活改善に活かしてください。

また、この2～3年の経過を見ると、正常範囲内であっても年々値が高くなっている項目があるかもしれません。今年は「A判定」でも、来年どうなるかわかりません。健診を1回だけの「点」として捉えるのではなく、毎年の健康状態を結びつける「線」として捉え、自分の体がどういう状態に向かっているのかの確認に役立ててください。

生活改善の方法を一人で考えていくことは、難しいこともあるでしょう。市町村によって違いはありますが、健診後の説明会や教室を開いている場合があります。気軽にご参加ください。

健康診査受診率

	基本健康診査 (%)	胃がん診査 (%)	肺がん診査 (%)	子宮がん診査 (%)	乳がん診査 (%)	大腸がん診査 (%)
全 国	42.6	13.0	22.8	14.6	12.4	17.1
徳 島	42.4	8.6	11.5	13.2	13.9	9.1

おわりに

生活習慣の改善というと、「しなくてはいけない」と制約された生活をイメージされる方がいるかもしれませんが、しかし、そのような生活を続けることは大変つらく、難しいものです。

私たち保健師は、住民の皆様が自分自身の健康状態・生活習慣を知り、「改善したい」という思いを持ってい

ただくとともに、実際に自分に合った改善方法を見つけ、病気を予防・コントロールするお手伝いをさせていただいています。

人は、楽しいと感じるものでなければ続けることができません。より健康的で楽しく続けられる生活改善の方法があるはずです。一人で悩まず、一緒にそのような方法を考えていくことができれば、とてもうれしく思います。気軽に地元の市町村保健師にご相談ください。